



الصحة النفسية لدى الشباب

اعداد: فريال أبو العمل
المرشدة الاجتماعية

مقدمه

الصحة النفسية هي جزء هام من الخير العام لابنكم، ويمكنكم أن تقوموا بخطوات كثيرة لتعزيز الصحة النفسية لابنكم المراهق. إضافة لتستحسن معرفة ما الذي يمكنكم القيام به إذا كنتم تعتقدون أن ابنكم يواجه مشكلة نفسية.

الصحة النفسية لدى الشباب؟

▶ تصف الصحة النفسية الخير العاطفي والأداء الاجتماعي، العائلي، والمدرسي بشكل سليم. يحتاج ابنكم إلى صحة نفسية جيدة لكي ينمو بشكل سليم، يبني علاقات قوية، يتأقلم مع التغيرات، ويواجه التحديات في الحياة.

▶ الشباب الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة:

▶ يشعرون بفرح وبمشاعر إيجابية حيال أنفسهم ويتمتعون بالحياة.

- ▶ لديهم علاقات سليمة مع العائلة والأصدقاء.
- ▶ يمارسون نشاط جسماني ويتناولون طعام صحي.
- ▶ يشاركون في النشاطات.
- ▶ لديهم شعور بالإنجاز.
- ▶ يستطيعون أن يهدأوا ويناموا جيدا في الليل.
- ▶ يشعرون بالانتماء إلى مجتمعهم المحلي.
- ▶ سن المراهقة فترة حساسة يظهر فيها معظم الاضطرابات النفسية. إضافة إلى العوامل البيئية والوراثية، يمر الشبان بتغيرات وتحديات كثيرة في هذه الفترة، وبالمقابل واصل دماغهم النمو .

تعزير الصحة النفسية لدى الشباب

تؤثر ▶ محبتكم، دعمكم،
وعلاقتكم مع ابنكم في
صحته النفسية بشكل
إيجابي ومباشر. وهي قادرة
على أن تقلل إمكانية تعرض
ابنكم لمشاكل نفسية.

إليكم بعض الأفكار لتعزيز صحة ابنكم النفسية وسعادته:

▶ عبروا له عن محبتكم، مودتكم،
واهتمامكم.

▶ بينوا لابنكم أنكم تهتمون بما يجري
في حياته. امدحوه على إنجازاته
الجيدة وتحصيلاته، وقدموا أفكاره.

▶ اقضوا وقتا معا، بشكل شخصي وكذلك ضمن لقاءات عائلية.

▶ شجعوا ابنكم على التحدث معكم عن مشاعره. من المهم أن يشعر ابنكم أنه ليس ملزم بمواجهة كل الأمور وحده، وأنه يمكن أن تعملوا معا لإيجاد حلول.

▶ واجهوا المشاكل عند حدوثها، ولا تسمحو لها بأن تتراكم.

▶ إذا شعرتُم بقلق، تحدثوا مع أفراد العائلة، الوالدين الآخرين، أو المعلمين. إذا كنتم تحتاجون لمساعدة إضافية، تحدثوا مع طبيب الأطفال، أو اختصاصي آخر خبير بالصحة النفسية (اختصاصي نفسي، عامل اجتماعي، أو طبيب نفسي).

الصحة الجسدية جزء من الصحة النفسية

- ▶ مساعدة ابنكم على أن يكون سليم من ناحية عاطفية وجسمانية، شجعه على القيام بما يلي:
- ▶ أن يكون نشيطات تساعد اللياقة البدنية ابنكم على أن يحافظ على صحته، يتمتع بطاقات عالية، يشعر بثقة بالنفس، يواجه الضغوط جيّدًا، وينام جيدًا.

▶ تنمية عادات أكل صحيحة والحفاظ عليها.

▶ النوم كثيرا بشكل ثابت. يساعد النوم الجيد ابنكم على مواجهة التوتر والضغط وتحمل المسؤولية.

▶ تجنب خطر أساسي لتطور مشاكل نفسية لدى الشباب.

▶ تنمية عادات أكل صحيحة والحفاظ عليها.

▶ النوم كثيرا بشكل ثابت. يساعد النوم الجيد ابنكم على مواجهة التوتر والضغط وتحمل المسؤولية.

▶ تجنب خطر أساسي لتطور مشاكل نفسية لدى الشباب.

علامات تشير أن ابنكم يحتاج لمساعدة

► يشعر الأولاد والشباب بمزاج سيء، اكتئاب، ودافعية منخفضة، ويصعب عليهم النوم. لا تشير هذه الحالات دائماً لمشكلة نفسية. وإحدى أهم الإشارات لوجود مشكلة نفسية تتطلب اهتمام وعلاج هي التغيير نحو الأسوأ لمزاج ابنكم و/أو الأداء العائلي، الاجتماعي/الدراسي، الذي يستمر وقت (أكثر من أسبوعين) رغم أن ابنكم يمر بفترة عادية. إذا لاحظتم العلامات وعلامات تستمر أكثر من بضعة أسابيع، من المهم التحدث مع ابنكم الخطوة التالية هي التوجه لتلقي مساعدة مهنية.

- ▶ لدى الأولاد الذين **عمرهم أقل من 11 عامًا**،
تتضمن العلامات التحذيرية:
 - ▶ حزن معظم الوقت.
 - ▶ انخفاض التحصيل في المدرسة.
 - ▶ قلق أو خوف مستمرين.
 - ▶ مشاكل في العثور على مكانه في المدرسة أو تدبير أموره مع الأولاد الآخرين.
 - ▶ سلوك عدائي أو غير منضبط بشكل مستمر، أو نوبات غضب متكررة.
 - ▶ صعوبات في النوم، تتضمن الكوابيس.

- ▶ لدى الأولاد بسن 11 عاما فما فوق، يجب الانتباه إذا كان ابنكم:
- ▶ يبدو مكتئب، يشعر باليأس، ينفجر بالبكاء أكثر من المعتاد أو تنقصه الدافعية.
- ▶ يصعب عليه مواجهة النشاطات اليومية.
- ▶ تظهر تغييرات فجائية في سلوكه، دون سبب واضح في كثير من الأحيان.
- ▶ يصعب عليه الأكل أو النوم.
- ▶ ينخفض تحصيله في المدرسة، أو يرفض فجأة الذهاب إلى المدرسة، النشاطات التربوية، أو العمل.
- ▶ يتجنب اللقاءات الاجتماعية.
- ▶ يتذمر بشكل مستمر من آلام جسدية مثلا: صداع أو آلام متكررة في البطن أو الظهر.

- ▶ يتصرف بشكل عدائي أو مخالف للمعايير الاجتماعية،
مثلا: يتغيب عن المدرسة، يتورط في مشاكل مع
الشرطة، يتخاصم مع الآخرين، أو يسرق
- ▶ يشعر بقلق كبير بشأن وزنه أو مظهره الخارجي، يفقد
وزن أو لا يزداد وزنه فيما يكبر
- ▶ يؤدي نفسيه عبر إحداث جروح في أماكن مختلفة من
جسمه، حتى إذا لم تكن إصابته حادة وتتطلب علاجاً
طبياً
- ▶ إذا أخبركم ابنكم أنه يفكر في إيذاء نفسه أو الانتحار
توجهوا فوراً لتلقي مساعدة مهنية.

كيفية التحدث مع ابنكم عن صحته النفسية

▶ إذا كنتم قلقين بشأن صحة ابنكم النفسية، تحدثوا معه أولاً. قد تشعررون بعدم راحة، أو حتى ترغبون في الانتظار حتى تمر المشكلة. ولكن المحادثة مع ابنكم عن مشاعره توضح له أنه ليس وحده، وأنكم تهتمون به. كما أن ابنكم يحتاج إلى دعمكم لتلقي المساعدة المهنية.

إليكم بعض الأفكار التي تشجع ابنكم
على التحدث معكم عن مشاعره:

▶ أخبروا ابنكم أن البالغين يواجهون
مشاكل لا يمكنهم مواجهتها
وحدهم. أوضحوا له أنه من
الأسهل تلقي المساعدة عند
الحصول على دعم من شخص
آخر.

► اذكروا لابنكم أن الشباب يشعرون أحيانا
بقلق، ضغط، أو حزن. أخبروه أنه من
الصعب والمقلق الانفتاح والتحدث عن
المشاعر والأفكار الشخصية، ولكن
التحدث عن المشكلة يساعده على
رؤية الأمور من وجهة نظر أخرى، ويوضح
له مشاعره. يمكن أن يتوجه ابنكم إلى
بالغ آخر، يقترح عليه إمكانيات لم يفكر
فيها.

اقترحوا ▶ على ابنكم أن
يتحدث مع أشخاص آخرين،
مثل الأعمام/ الأخوال/
العمات/ الخالات، أصدقاء
العائلة المقربين، المدرب
الرياضي الذي تتكلون عليه،
أو طبيب الأطفال.

أكدوا لابنكم أن المحادثة التي تدور بينه وبين طبيب الأطفال أو مع خبير نفسي آخر هي سرية. فلا يجوز للاختصاصيين أن يكشفوا مضمون المحادثة أمام أي شخص آخر، حتى أمام الوالدين، إلا إذا اعتقدوا أن هناك خطراً على سلامته أو سلامة شخص آخر.

أكدوا لابنكم مراراً وتكراراً أنه ليس وحده. فأنتم جاهزون عندما يود التحدث معكم.

بعد أن تتحدثوا عن مخاوفكم مع ابنكم،
قد يرفض تلقي المساعدة أو يقول إن
كل شيء على ما يرام. لا يطلب شبان
كثيرون المساعدة وحدهم. لذلك، قد
تحتاجون إلى أن تخبروا ابنكم أنكم
قلقون وأنكم سوف تحاولون تلقي
استشارة مهنية. يفضل أن تشجعوا
ابنكم على أن يذهب معكم للمحادثة.
إذا لم يرغب في ذلك، فقد تضطرون إلى
الذهاب وحدكم.

إذا لم تكونوا متأكدين بشأن ما يتعين عليكم القيام به، توجهوا إلى طبيب الأطفال أو إلى مستشار المدرسة. كما أنه يمكنكم التوجه مباشرة وببساطة إلى عيادة الصحة النفسية في جميع صناديق المرضى واجتياز تقييم مهني عميق. يقدم بعض صناديق المرضى علاج نفسي ونوصي بالتوجه للقاء مباشر كخطوة أولى.

تلقي المساعدة

▶ تزول المشاكل النفسية تلقائيا أحيانا، ولكن في جزء كبير من الحالات يؤدي عدم العلاج إلى عدم التحسن، تفاقم الحالة، ضائقة خطيرة، ضرر في الأداء، وحتى خطر في النمو. لهذا يستحسن التوجه لتلقي مساعدة مهنية في أسرع وقت. قد تؤثر الصحة النفسية السيئة أو المشاكل النفسية التي لا تُعالج في جودة حياة ابنكم، صحته الجسمانية، عمله في المدرسة، علاقاته ونموه من ناحية جسمانية، تربوية، ومهنية.

هناك إمكانيات كثيرة لتلقي المساعدة المهنية

▶ طبيب العائلة / الأطفال /مستشار المدرسة /
الاختصاصيون النفسيون/الأطباء النفسيون/ العاملون
الاجتماعيون /خدمات الصحة النفسية.

▶ من الصعب أحيانا دعم ابنكم الذي يواجه مشاكل
نفسية، لذا من المهم أن تعتنوا بانفسكم أيضا. إذا
كنتم لا تعرفون إلى أين تتوجهون، يمكن أن يوجهكم
طبيب العائلة إلى الخدمات الملائمة لعائلتكم.
تذكروا أنه لا الولد ولا الوالدان مذنبون بحدوث
المشكلة النفسية، ولكن يستطيع الوالدون الذين
يحصلون على إرشاد وتوجيه مساعدة ابنهم على
المواجهة وتسريع تحسن حالته.

الاضطرابات النفسية لدى الشباب

▶ إذا كانت المشاكل النفسية
تصعب حياة ابنكم كثيرًا،
يُستحسن التوجه لخبير بالصحة
النفسية يمكنه أن يشخص
اضطراب نفسي أخطر.